BIO ET VEGAN !

SOY

7 recettes à base de Tofou Mariné Citron confit et Gingembre

Faciles et gourmandes !

Tofou Mariné Citron confit et Gingembre SOY

Le Tofou Mariné, qu'est-ce que c'est ?

Le tofu est une spécialité 100% végétale élaborée à partir de graines entières de soja. Nature, il se caractérise par son goût neutre et possède la faculté d'absorber les saveurs auxquelles il est associé : la marinade est naturellement sa meilleure amie ! Il se prête ainsi à une multitude de recettes.

Mais faire mariner du tofu prend du temps ! Pour vous éviter de passer des heures en cuisine, SOY propose un nouveau tofu **déjà mariné** accompagné d'une savoureuse sauce au citron confit et au gingembre.

Grâce à cette délicieuse spécialité vegan, la cuisine veggie devient accessible à tous !

- 100% végétal
- Naturellement sans gluten
- Soja sans OGM cultivé dans le Sud-Ouest de la France
- Issu d'une filière Bio Solidaire
- Fabriqué en Midi-Pyrénées

Vegan

SOJA du SUD-OUEST

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Fabriqué en Midi-Pyrénées

Nouilles de riz, champignons et tofu

2 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 12 min

- 140 g de Tofou Mariné Citron confit et Gingembre SOY
- 120 g de nouilles de riz
- 100 g de champignons (bruns et shiitakes)
- 1 c à c de bouillon de légumes
- 1 c à c de graines de sésame
- 1 c à c de sauce soja
- 1 c à c d' huile de sésame
- 1 filet de citron vert
- Coriandre fraîche

1. Cuire dans une casserole d'eau salée les nouilles de riz avec le bouillon de légumes.
2. Émincer en lamelles les champignons. Réserver.
3. Couper en dés le tofu mariné et le faire dorer avec les lamelles de champignons dans une poêle huilée. Ajouter la marinade du tofu et la sauce soja.
4. Égoutter les nouilles et les ajouter à la préparation.
5. Servir chaud avec un filet de citron vert, de la coriandre fraîche et des graines de sésame.

Photos et réalisation des recettes : © Angélique Roussel

Bo bun vegan

1 personne – Préparation : 10 min – Cuisson : 5 min

- 140 g de Tofou Mariné Citron confit et Gingembre SOY
- 60 g de vermicelles de riz
- 1 carotte râpée
- 1 courgette râpée
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 c à s de sauce soja
- 1 c à s de sucre complet
- 1 citron vert
- 1 poignée de cacahuètes concassées
- Coriandre fraîche

1. Dans un ramequin, mélanger la sauce soja, le jus du citron, le sucre et la gousse d'ail pressée.
2. Couper le tofu en lamelles et les faire dorer dans une poêle avec sa marinade.
3. Cuire les vermicelles de riz et les égoutter.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, parsemer de coriandre hachée et de quelques cacahuètes.
5. Servir chaud avec la sauce.

Photos et réalisation des recettes : © Angélique Roussel

Riz façon thaï, citron vert et basilic

2 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 10 min

- 140 g de Tofou Mariné Citron confit et Gingembre SOY
- 150 g de riz thaï
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 1 c à c de citronnelle séchée
- 2 c à s d' huile végétale
- 1 petit oignon émincé
- 2 gousses d' ail
- 1 cm de gingembre frais
- 3 c à s de sauce soja
- 1 c à c de sucre complet
- Citron vert
- Basilic thaï
- Noix de cajou

1. Cuire le riz thaï à l'eau bouillante, égoutter et réserver.
2. Dans un wok huilé, faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et la citronnelle.
3. Ajouter les poivrons coupés en dés et faire revenir le tout 5 min.
4. Ajouter le tofu coupé en dés et prolonger la cuisson de 5 min.
5. Mélanger la sauce soja et le sucre puis ajouter au wok.
6. Ajouter le riz et cuire 2 min tout en remuant.
7. Servir chaud avec du basilic haché, un filet de citron et quelques noix de cajou concassées.

Photos et réalisation des recettes : © Angélique Roussel

Keftas vegan

2 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

- 280 g de Tofou Mariné Citron Confit et Gingembre SOY
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- Coriandre fraîche
- 1 c à s de farine de pois chiches
- 2 c à s d'huile d'olive

1. Éplucher et émincer grossièrement l'oignon, le placer dans le bol d'un mixeur avec les gousses d'ail épluchées et pressées, le tofu coupé en morceaux, et la coriandre fraîche hachée. Mixer jusqu'à obtenir un mélange grossier et grumeleux.
2. Verser le contenu dans un saladier, ajouter la farine, mélanger la pâte puis former des boulettes de forme ovales.
3. Placer les boulettes sur des piques en bois et les badigeonner d'huile d'olive.
4. Les faire cuire à four chaud à 180°C (th.6) pendant 20 mn. Servir chaud.

Photos et réalisation des recettes : © Angélique Roussel

Wok de légumes croquants

4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min

- 280 g de Tofou Mariné Citron confit et Gingembre SOY
- 3 carottes
- 2 poignées de haricots verts
- 2 petits oignons
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 4 c à s d' huile d' arachide
- 4 c à s de soja
- 1 c à s de sirop d' érable
- 1 citron vert
- 1 cm de gingembre frais
- 1 c à s de vinaigre de riz
- 2 gousses d' ail
- 3 c à s de cacahuètes
- Coriandre fraîche

1. Eplucher et émincer finement les poivrons et les oignons. Couper les carottes en lamelles, puis détailler le tofu, la courgette et les haricots en petits morceaux.
2. Dans un wok, faire revenir les oignons, les poivrons et les carottes dans l'huile d'arachide pendant 5 min. Ajouter la courgette, les haricots et le tofu. Laisser cuire à feu vif pendant 10 min.
3. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le sirop d'érable, l'ail pressé, le vinaigre, le jus du citron et le gingembre. Réserver.
4. Servir chaud avec un peu de sauce, de cacahuètes concassées et de coriandre fraîche.

Photos et réalisation des recettes : © Angélique Roussel

Soupe complète façon thaï

2 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min

- 280 g de Tofou Mariné Citron confit et Gingembre SOY
- 2 c à s de farine
- 1 c à c de fécule de maïs
- 2 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 1 c à c de citronnelle séchée
- 1 citron vert
- 1 pincée de piment en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 25 cl de bouillon de légumes
- 4-5 petits champignons
- Coriandre fraîche
- 1 c à s d'huile végétale
- 70 g de nouilles de riz

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6). Dans le bol d'un blender, mixer le tofu avec 1 gousse d'ail pressée et 1/2 cm de gingembre frais râpé, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Transvaser dans un petit saladier, mélanger avec la farine, la fécule et quelques brins de coriandre hachés.
2. Former des petites boules à l'aide de vos mains. Placer les boulettes sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les boulettes d'huile et enfourner pour 10 min.
3. Cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet. Laver et couper les champignons en fines lamelles.
4. Dans une casserole, verser le lait de coco, le jus du citron et le bouillon de légumes. Ajouter les champignons en lamelles, le piment, la citronnelle, la 2ème gousse d'ail pressée et le gingembre râpé restant. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 min.
5. Servir le bouillon chaud avec les nouilles de riz égouttées, quelques boulettes et de la coriandre fraîche.

Photos et réalisation des recettes : © Angélique Roussel

Bouchées de tofu au sésame

4 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 10 min

- 280 g de Tofou Mariné Citron confit et Gingembre SOY
- 4 c à s de sauce de soja
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 c à c de sirop d'érable
- 35 g de graines de sésame blanc, grillé et noir
- 1 c à c de fécule
- 1 c à s de farine
- Huile de sésame

1. Détailler le tofu en cubes en réservant sa marinade.
2. Dans un plat à gratin, mélanger la marinade du tofu avec la sauce soja, le sirop d'érable, l'ail et le gingembre. Incorporer les dés de tofu et placer au réfrigérateur 2 h minimum, en les retournant régulièrement.
3. Dans une assiette, mélanger les graines de sésame, la farine et la fécule, puis bien enrober chaque dé de tofu de ce mélange.
4. Dans une poêle, les faire dorer sur toutes les faces pendant 5 min environ. Servir tiède à l'apéritif.

Photos et réalisation des recettes : © Angélique Roussel

Apprenez à cuisiner veggie sur www.soy.fr
et sur la page facebook.com/soy.fr.bio

CREATIVE RP | 124, avenue de Villiers | 75017 Paris | www.creativerp.fr
CONTACT PRESSE | Judith Layani | 01 45 00 33 64 | judith@creativerp.fr